

保健体育

家庭でできるおすすめ運動です。気軽な気持ちで取り組んでみてください。

マイペース

● リラックスコース（無理なく続けられる運動）

- 景色を楽しみながら、自分の家のまわりを散歩する。
- 階段をゆっくり登ったり降りたりする。
- お風呂あがりの体が温まっているうちに両脚を伸ばした状態からつま先を持つ。
- 寝ころんだ状態から、片ひざが胸につくように抱え込む。

● 力持ちコース（パワーや、瞬間的な力をつける運動）

筋肉は動かさな

- 両脚を肩幅に開き、かかとをつけたまま、しゃがんだり立ったりすることを10セット繰り返す。（スクワット）
- 膝を曲げて寝ころび、両手を頭の後ろに組み、体を起こすことを10セット繰り返す。（腹筋）
- うつ伏せの状態から、両手で体を持ち上げることを10セット繰り返す。（腕立て伏せ）
- 神社などの石段や坂を一気に駆け上がる。
- 公園の鉄棒にぶら下がる。

● 長持ちコース（心肺機能や運動が持続する力をつける運動）

ペースを一定に

- 息があがらないゆっくりしたペースで30分程度走る。（ニコニコペース走）
- 息があがるような走り方と、息が整う歩行を繰り返す。（インターバルトレーニング）
- なわ跳びを10分間続ける。

※熱中症の予防のため、必ず水分補給をすること。

● 裏ワザ（トレーニング効果を含み、しかも人からほめられる裏ワザ）

- 草むしり（一見雑用に見えて、実は多くのトレーニング要素を含んでいます）
 - 脚関節屈曲による移動の動作・・・・・・・・柔軟性・巧ち性（ダックウォーク）
 - 体を丸める姿勢・・・・・・・・柔軟性
 - 草をむしる指遣いの動作・・・・・・・・指のコントロール・ピンチ力・握力
 - しゃがんだ状態から立つ動作・・・・・・・・スクワット動作による筋力
 - メンタル・・・・・・・・プレーを続ける集中力